

Les RDV de La Marelle

#10

Vendredi 15 janvier 2021 — Lettre hebdomadaire



Chouette
L'hiver !

Le centre social "la marelle" est un lieu d'échange, d'écoute, de partage et de convivialité. Il s'adresse à tous : aux jeunes, aux adultes, aux familles et à toutes les générations.

Il est à la disposition des habitants pour **construire ensemble**, améliorer la vie quotidienne de chacun.

Bonjour à toutes et à tous !

Cette semaine nous vous proposons de célébrer l'hiver (21 décembre au 20 mars) à travers des recettes, des activités, des vidéos, des jeux pour tous, Vous retrouverez toutes ces informations et de nombreuses autres activités sur notre site internet.



Nous restons à votre disposition par téléphone : Local de Château-Arnoux, Place de la Résistance : 04 92 32 37 04 et possibilité de RDV individuel au local de Saint-Auban, Avenue du Stade : 04 92 32 55 18

L'équipe du centre social "La Marelle"

Une bonne tisane pour l'hiver...en attendant le printemps

Tisane le plein d'épices

Pour 4 tasses d'infusion : 2 à 3 bâtons de cannelle, 1 c. à soupe de framboisier, 1 c. à thé de réglisse moulue ou en copeau, 1 c. à soupe de calendule, 1 c. à thé cardamome, 2 à 3 clous de girofle



Bienfaits sur l'organisme : mélange céleste de plantes, de fruits et d'épices à déguster. Infusion harmonieuse à la saveur fraîche, végétale et épicée. Très appréciée par temps froid, apaisante, elle apporte chaleur et protection des voies respiratoires et facilite la digestion. À savourer !

Infos pratiques

Info COVID-19 : 0 800 130 000 (7j/7 24h/24)

Mairie : 04 92 33 20 00

Préfecture : 04 92 36 73 11 : posez vos questions : est ce que je peux déménager ? Aller faire mon contrôle technique ? Etc...

Médiathèque : accès au drive : du mardi au vendredi de 14h à 17h et le samedi de 9h30 à 13h

Masque obligatoire sur la commune de Château-Arnoux Saint-Auban dans les espaces publics de 6h à 18h à partir de 11 ans

Ensemble Responsable

En pensant à nous
et en pensant aux autres !

Merci à tous

La chaîne du centre social « La Marelle »



Retrouvez le centre social
sur sa chaîne YouTube

Retrouvez toutes ces infos sur notre site <http://www.centresocial-lamarelle.fr/>

Soupe d'hiver au 5 légumes

Ingrédients pour 6 personnes : 1 poireau, 1 oignon, 10 feuilles de chou frisé, 1 navet, 4 carottes, 1 bouillon de cube volaille dégraissé, poivre, sel, beurre et 1.5l d'eau

Temps Total : 30 min, préparation : 15 min, cuisson : 15 min

Coupez le poireau en rondelles et les feuilles de chou en lanières, nettoyez soigneusement.

Epluchez les carottes, le navet et l'oignon et tout coupez en petits morceaux.

Dans une cocotte-minute, faites revenir l'oignon dans le beurre, puis ajoutez le poireau, le chou, les carottes et le navet. Ajoutez 1,5 l d'eau, le cube de bouillon, du sel et du poivre et fermez la cocotte. Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire environ 8 min.

Après refroidissement, mixez pour obtenir un velouté parfait. Agrémentez selon vos envies de crème, croûtons, gruyère...
Bonne dégustation !



« Juste une petite pause »

Inspirée du bouddhisme

« La véritable essence de l'être humain est la bonté. Il existe d'autres qualités provenant de l'éducation, du savoir, mais il est essentiel, si l'on veut devenir un véritable être humain et donner un sens à son existence, d'avoir un cœur bon. » (Dalai-lama)

« Celui qui est le maître de lui-même est plus grand que celui qui est le maître du monde. » (Bouddha)

Faites au mieux soyez heureux !!!



La chouette d'hiver

Activité en famille : créer une chouette d'hiver à partir d'une pigne de pin et de coton.

[Retrouve la description de l'activité sur le site du centre social « La Marelle »](#)

Le sais-tu ? La France est un pays dans lequel on peut retrouver un grand nombre de rapaces différents. Parmi eux se trouvent les chouettes, des rapaces nocturnes que beaucoup de personnes confondent avec le hibou. Cependant, ce sont deux espèces bien distinctes. On peut notamment constater que les hiboux, contrairement aux chouettes, possèdent des aigrettes, ces deux petites touffes de plumes de chaque côté de leur tête. De plus, le hibou est un rapace exclusivement nocturne, tandis qu'il arrive à la chouette de se déplacer en journée, même si elle ne chasse que la nuit.



La chouette effraie

Il existe plusieurs espèces de chouettes en France dont notamment : la chouette effraie surnommée la dame blanche car au moyen-âge son regard et sa couleur blanche dans la nuit la faisait passer aux yeux des personnes les plus superstitieuses pour un fantôme. Ou encore la chouette hulotte également appelée le Chat-Huant. Son

nom de chat-huant a laissé une trace historique, puisque de 1793 à 1815, les Chouans, qui étaient appelés chat-huant par les Vendéens, étaient un groupe d'insurgés royalistes qui utilisaient le cri de la chouette hulotte comme cri de ralliement, empruntant ainsi le nom du rapace.



Les expressions d'aujourd'hui

Vous sentez comme un léger décalage entre votre langage et celui des jeunes (même si, qu'on se le dise, peu importe l'âge, on sera TOUJOURS jeunes, OKAY ??) ?

Pas de panique, on revient sur ces mots et expressions que l'on entend de plus en plus souvent, que ce soit dans des séries, dans les transports en commun ou encore, dans des chansons.

Sortez vos carnets de notes !

À coups de verlan, d'argot et de mots empruntés aux autres cultures, la langue de Molière n'aura jamais été aussi enrichie de douces expressions qu'aujourd'hui. Histoire d'être dans le coup (ça fait vieux cette expression, non ?), on les passe en revue et qui sait, on tentera peut-être de les intégrer à notre langage courant (mais oui, c'est possible).

Psartek

Provenant de l'arabe *bi-fāhtek*, psartek se présente aujourd'hui comme une expression qui marque la reconnaissance. On peut l'utiliser comme un synonyme de "félicitations".

Du lourd

On utilisera "du lourd" pour parler de quelque chose qui envoie vachement niveau *cool attitude*. "Du lourd tes nouvelles pompes!!"

Mamène

Mise en lumière par le rappeur Lorenzo, "mamène" est une fusion de "my man", signifiant "mon gars".

Vidéo relaxante d'hiver

Voyages au-dessus de fabuleux paysages recouverts par la neige, en hiver, vus du ciel, accompagnés de musique zen relaxantes de Frantz Amathy.

[Retrouvez la vidéo en cliquant ici ou sur le site du centre social « La Marelle »](#)



Les contes de Monique

Cette semaine Les contes de Monique : Monique vous fait la lecture de l'histoire « Première neige » de Marie-Astrid Bailly-Maitre et Antoine Guillopé. Autour du vieux pommier, tout est blanc et silencieux. Mine la souris attend Gaspard le loup. Ils ont promis de se retrouver aux premiers flocons pour dessiner leur amitié sur le tapis de neige. Bonne écoute ! Et encore merci Monique !

[Retrouvez Monique en cliquant ici](#)

[ou sur le site internet du centre social : http://www.centresocial-lamarelle.fr/](http://www.centresocial-lamarelle.fr/)



Les histoires de Marie-Ange



Cette semaine Marie-Ange vous propose la lecture de l'histoire « Le grand voyage d'ourson blanc » .

Bonne écoute ! Et encore merci Marie-Ange

[Retrouvez Marie-Ange en cliquant ici ou sur le site internet du centre social : http://www.centresocial-lamarelle.fr/index.html](#)

[ou sur notre chaîne YouTube](#)

[Retrouvez toutes les infos sur le site du centre social « La Marelle »](#)

<http://www.centresocial-lamarelle.fr/index.html>

Concours des Lettres d'A... 14^{ème} Edition

Le collectif des lettres d'A ouvre sa 14^{ème} édition du concours des lettres d'A 2021.

Rejoignez-nous en écrivant vos plus belles lettres, messages, dessins, textos, billets doux, œuvres numériques, etc. Profitons d'avoir du temps pour exprimer nos sentiments.

Remettez vos créations **avant le 28 mai 2021** à la Médiathèque Louis Joseph ou à la Marelle, Place de la Résistance 04160 Château-Arnoix Saint-Auban ou par mail : centresocial.lamarelle@wanadoo.fr



TOP Musiques 2020

TOP SONGS 2020

NEW POPULAR SONGS

01. DANCE MONKEY	21. 10.000 HOURS
02. YUMMY	22. DON'T START NOW
03. MEMORIES	23. I DON'T CARE
04. BLINDING LIGHTS	23. LOVER
05. SENORITA	24. IF I CAN'T HAVE YOU
06. SOMEONE YOU LOVED	25. SORRY NOT SORRY
07. CIRCLES	27. WORK FROM HOME
08. BAD GUY	28. ME!
08. LOVER	29. DON'T WANNA KNOW
10. OLD TOWN ROAD	30. LET ME DOWN SLOWLY
11. HOW DO YOU SLEEP	30. SWEET BUT PSYCHO
12. CAKE BY THE OCEAN	32. LET YOU LOVE ME
13. LOSE YOU TO LOVE ME	33. BEAUTIFUL PEOPLE
14. DUSK TILL DAWN	34. BAD THINGS
15. NEVER BE THE SAME	35. EVERY BREATH YOU TAKE
16. IN MY BLOOD	36. IMAGINE DRAGONS
17. ONLY HUMAN	37. A THOUSAND YEARS
18. ONLY WAY	38. THE GOOD LIPS



Cette semaine nous vous proposons cette vidéo avec tous les meilleurs tubes de 2020.

[Retrouvez la vidéo en cliquant ici](#) ou sur le site du centre social

[« La Marelle »](#)

Réponse mots croisés semaine dernière

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	C	A	D	U	C	I	T	E
2	A	R	A	S	E	R	A	S
3	R	I	T	E		A	N	S
4	T	A	T	E	E	S		E
5	O	N	E		M		G	N
6	U	E			I	M	P	O
7	C		F	L	E	U	R	I
8	H	A	I		N	I	K	E
9	E		G	R	E	S	I	L
10	S	U	E	D	E	E		S

[Retrouvez toutes les infos pratiques sur le site du centre social la marelle](#)

<http://www.centresocial-lamarelle.fr/index.html>

Pour nous contacter

centresocial.lamarelle@wanadoo.fr

ou appeler nous 04 92 32 37 04 ou 04 92 32 55 18

Ou sur le compte facebook de la marelle

ou sur notre compte Instagram : @lamarelle.casa

La chaîne du centre social « La Marelle »



[Abonnez-vous à la chaîne YouTube](#)

[du centre social « La Marelle »](#)